

Cuidado de los Pezones Adoloridos

Tener los pezones adoloridos y agrietados no es normal. Tener un poco de sensibilidad en los pezones al principio es normal. El tener los pezones agrietados o sangrados predispone a la madre a tener una infección en el seno. No es normal que los pezones se vean arrugados, trozados, deformados o blanquizcos después de amamantar al bebé.

CONSEJOS PARA PREVENIR PEZONES ADOLORIDOS:

- ◆ Adopte la posición adecuada y obtenga una prendida o fijación correcta, asegúrese que la posición de su bebé no cambie mientras se queda dormido.
- ◆ Acerque al bebé al pecho. Puede usar una almohada para que quede al nivel de los pechos.
- ◆ Rompa la succión gentilmente, deslizando un dedo por la esquina de la boca del bebé.
- ◆ Use compresas calientes o extraiga unas gotas de leche para estimular la bajada de leche y disminuir la fuerza de succión del bebé.
- ◆ No use jabones o alcohol en los pezones. Dejar caer agua sobre los pezones es suficiente para mantenerlos limpios.
- ◆ Amamante a su bebé frecuentemente pues un bebé hambriento puede causar daño a los pezones.
- ◆ Exponga los pezones al aire.
- ◆ Evite sostenes o almohadillas húmedas o mojadas.

OTROS CONSEJOS:

- ◆ Cubra los pezones con una compresa caliente inmediatamente después de dar pecho al bebé.
- ◆ Póngase aceite de olivo, leche materna o lanolina después de amamantar. No necesita limpiarlo antes de darle de comer al bebé.
- ◆ Si la lanolina no ayuda, hable con su médico o personal de lactancia.
- ◆ Extraiga la leche manualmente o con una bomba, si el amamantar es muy doloroso.
- ◆ Déle la leche al bebé con cuchara, taza o botella.
- ◆ Cambie de posiciones al darle de mamar al bebé para evitar que siga causando daño en el mismo lugar.
- ◆ Busque ayuda de consejeras de lactancia si el problema es severo.
- ◆ Vea a un médico si tiene fiebre de 100.8 grados o más.

Para mas información llame al:



Adaptado del
Departamento de Salud
de Arkansas Programa
de WIC.